

中班健康教案爱运动爱健康(通用16篇)

中班教案是教师传道授业解惑的工具，它能够帮助学生更好地理解 and 掌握知识。《小兔和小狐狸的友谊》游戏设计教案，培养学生合作和沟通能力。

中班健康教案爱运动爱健康篇一

图卡、幼儿用书、《健康歌》音乐、呼啦圈若干、箭头图标卡、球若干、桶两个

学会玩游戏。

双腿跳跃。

培养幼儿的跳跃能力，增强腿部肌肉。

了解运动时应穿着合适的服装和鞋子，知道运动前需先做热身运动。

一、导入活动

《健康歌》音乐导入。

音乐响起，幼儿和教师一起跳进教室。并迅速让幼儿站到自己的点点上。

师：小朋友跳得真棒！good minning, everyone.

幼： .

师： sit down.

幼： i sit down.

二、复习上节课内容 图卡分类

师：小朋友们看candy给你们带来了什么？

一张一张的出示图片，并贴到黑板上。

幼：i can ture□

师：那我请xxx小朋友，准备好了吗？

幼：准备好了！

师：开始。他分对了吗？

幼：（全班）分对。

师：很棒，奖我们xxx小朋友一颗星星，请坐！（重新打乱图片□who come ture.

幼：i come ture.

师：我请xx小朋友。开始！她分对了吗？

幼：分对了。

师：我们的xx真棒□candy奖给我们xx小朋友一颗星星□xx请坐！

师：小老师们告诉candy我们运动是要穿什么呢？

幼：运动服和运动鞋。

教师小结：对了我们运动和游戏的时候要穿运动服和运动鞋。鞋子可以保护我们的脚踝不受伤，而穿运动服是为了方便我

们大家玩游戏和运动。

三、操作游戏

热身运动、游戏规则、教师示范、开始游戏。

1、热身运动：让幼儿知道热身运动的重要性。

师：好！我们小朋友们表现得这么棒□candy奖我们小朋友一个游戏。不过我们要先做一个热身运动，知道为什么吗？幼儿教育网()

幼：知道了。

师：那小朋友请起立，站到自己的点点上，跟着candy一起来。

师、幼：1、 2、 3 、4： 2、 2、 3、 4:3、 2、 3、 4:4、 2、 3、 4.

师：小老师们非常棒！请坐！

2、讲述游戏规则并示范。

师：看这是什么？

幼：呼啦圈。

幼：是。

(1) 师：那小朋友竖起自己的小耳朵，一起来听一听：

(2) 如果小朋友从从第一关到最后一关都没有犯规，那他就是胜利者，他就可获得一个小礼物哦。

3、教师边示范边讲解注意事项：

(1) 必须是双脚跳、不可以单脚跳。

(2) 不可以推拉小朋友，要保持距离。

教师玩法示范：

首先跳过两个呼啦圈，接着跑过三个障碍物，在跳过三个呼啦圈、接着跑到装有球的桶旁拿起一个球、再抱球穿过洞、最后跑到空桶旁讲球放进桶为胜利。

师：明白了吗？

(3) 请个别幼儿上前示范：

师：看谁坐的最棒！现在老师请一个小朋友先来玩。我请xx小朋友。

师：非常棒。小朋友们敢挑战吗？

(4) 开始游戏。

(游戏中，教师在旁指导)

四、总结课堂、布置作业

1、教师引导幼儿总结。

师：小朋友们玩的开心吗？

幼：开心。

师：那小运动员们还记得我们刚刚的游戏叫什么吗？

幼：运动员/最佳运动员。

师：对了，我们这节课呢就是叫做《最佳运动员》，那小朋友们觉得个游戏好玩吗、幼：好玩。

2、布置作业。

师：既然这个游戏这么好玩，那小朋友回家把这游戏分享给爸爸妈妈，回家以后可以和他们一起玩。好吗？幼：好。

师：那今天的课就到这里，小朋友请起立。

幼：我起立。

师：谢谢小朋友们。幼：谢谢candy.

五、教学反思

1、游戏小朋友们都学会了吗。

2、游戏的安全性。

3、热身运动的重要性孩子们记住了吗？

中班健康教案爱运动爱健康篇二

1、幼儿乐于接受挑战，能与他人合作有冒险精神和创新能力。

2、尝试用多种方法过不同的障碍物，从中体验挑战活动带来的惊险刺激和成功乐趣(重点)。

3、锻炼幼儿手臂的力量，训练动作的协调和灵活。

4、培养竞争意识，体验游戏带来的挑战与快乐。

5、培养幼儿健康活泼的性格。

垫子 小凳子(红外线)

一、开始部分

放音乐，老师和幼儿一起做热身活动

二、基本部分

1、放音乐——兔子舞，让幼儿和老师一起做律动。

2、老师告诉幼儿做——极限爬行运动

(1)先让女孩子平躺在垫子上(做木头人，双手贴在腿边)，男孩子从女孩子身上爬(老师师范，手先过去，再把腿抬过去)。

(2)让女孩子拱起身子来做山洞状，让男孩子爬过去。

(3)让男孩平躺或拱起身，女孩子爬过去。

3、老师发给幼儿每人两个红色圆圈，让幼儿贴在身上准备游戏——冲破敌阵(注意一定不要碰到红外线，否则能量会减少)最后谁剩的能量多就获胜。

规则：三个孩子平躺，三个孩子拱起身，让其他幼儿爬过三个平躺的孩子，爬过有红外线的地方，在爬过拱起身孩子，到达终点(记录男孩和女孩剩下能量的多少)。

4、换另一组幼儿进行游戏(交替练)，记录剩下的能量多少。

创设“小雪人”情境，听老师口令做放松运动，结束活动

中班健康教案爱运动爱健康篇三

1. 知道晃动运动具有危险性，会躲避危险。

2. 会正确地进行晃动的运动，知道在过程中要注意安全。

课件准备：“摇晃的运动”组图；《晃动运动要注意》儿歌音频及伴奏；“晃动运动要注意”图片。

一、放组图，了解晃动运动的危险性以及如何躲避

——他们在做什么呢？这些运动都有什么特点呢？

——如果我们靠近会有什么危险呢？

二、播放儿歌及伴奏，了解晃动运动的安全事项

1. 播放儿歌音频2-3遍，引导幼儿理解儿歌内容，并带领幼儿跟读儿歌。

2. 播放儿歌伴奏音频，带领幼儿有节奏地朗诵儿歌。

三、鼓励幼儿说说还有哪些晃动的运动及安全事项

——你们还知道哪些“摇晃”的运动？

——玩的时候我们应该注意什么？

中班健康教案爱运动爱健康篇四

1. 了解眼睛的外部构造以及它们的作用。

2. 知道眼睛的重要性，懂得在日常生活、学习中保护眼睛的方法。

3. 初步了解健康的小常识。

4. 初步了解预防疾病的方法。

5. 了解主要症状，懂得预防和治疗的自我保护意识。

1. 眼睛的外部构造图一张；蓝眼睛、褐色眼睛图片；《用眼卫生》的视频。

2. 幻灯片：不同年龄人的眼睛、外国人的眼睛。

3. 幻灯片：《猫和老鼠》找不同游戏。

1. 出示眼睛的外部构造图，幼儿了解眼睛的外部结构和作用：

引导幼儿观看“眼睛的外部构造”图：

(知道眼睛由眉毛、上眼睑、下眼睑、眼球、睫毛、眼角等部分组成，并让幼儿了解它们的作用：眉毛能防止眼睛上方落下来的汗、水、尘土，还有美观的作用；眼睑能够控制眼睛的睁开和闭合；眼球可以看东西；睫毛有抵挡尘沙、虫子、美观的作用；眼角上有泪腺可以湿润眼睛，起到保护眼睛的作用。)

2. 播放幻灯片，让幼儿了解不同年龄人的眼睛和不同种族的眼睛。(学习词语：明亮、水汪汪、黯淡、无神)

小结：不同年龄的人的眼睛不同，眼睛会随着人们年龄的增长而变化，到了老年视力会减弱；不同种族的人的眼睛会有不同，但无论是什么样的眼睛，都是用来看东西的。

3. 播放幻灯片，玩《找不同》的游戏。

(1)规则：出示两幅图，请找出它们的不同之处。

要求：安静、认真找，数清楚自己找到了几处不同，记在脑子里，找完了举手表示，比比谁的眼睛厉害。

(2)请个别幼儿指出不同之处，让全体幼儿判断对错。

4. 幼儿交流眼睛在日常生活中的作用，知道生活、学习中保护眼睛的方法。

(2) 幼儿讨论：应该怎样保护眼睛，才能让我们的眼睛视力很好？如：注意看书的姿势、光线、时间；注意眼睛卫生（如不用脏手揉眼睛等）；注意眼睛不受异物伤害（如不玩尖东西）；眼睛有病要及时看医生等。

(3) 观看视频，让医生来告诉孩子怎样保护眼睛。

后提问：你们记住了医生的哪些话？

小结保护眼睛的方法。

请幼儿把学到的保护眼睛的好办法，去提醒周围的老师或爸爸妈妈。

5. 结束：老师还有一种保护眼睛的好办法，那就是看完电视电脑后，到外面去看看远处的景色，看看外面的绿色植物，让我们的眼睛放松放松。（带幼儿到户外，结束活动。）

一、选材贴近生活，易与幼儿产生共鸣。

教育活动内容选材非常重要，它直接关系到活动的成功与失败。本次教育活动内容贴近幼儿的生活，与他们的身体息息相关，看似一个简单的活动内容，却蕴含着重要的教育意义：孩子们对“眼睛”这一器官既熟悉又陌生，熟悉的是眼睛是身体的器官，时时刻刻都能接触到，陌生的是对眼睛的认识缺乏更深入的了解，通过这次活动，不但让幼儿细致地了解了眼睛的构造及其作用，而且纠正了幼儿用眼方面的错误，同时学习了用眼卫生知识。在整个活动中，幼儿始终保持对活动的高度兴趣和关注，课堂气氛活跃而民主，他们对眼睛的构造还是用眼卫生，都能大胆地与同伴、老师交流，活动结束后，许多孩子都能说出不少保护眼睛的方法，这是

我们希望达到的预期效果。

二、活动目标明确，活动设计环环扣环。

本次活动设计能充分挖掘教材的教育性和趣味性，摆脱以往健康领域活动枯燥、抽象的说教或图片展示的单一模式，而是利用多媒体，把幻灯片、视频、游戏等幼儿易于接受的活动形式设计到各个教学环节当中，每个环节的'目标明确、活动简明扼要，各环节自然地过渡、引申，从而步步为营使活动顺利开展，达到我们的教育目标。

三、提供交流空间，教师成为幼儿的倾听者。

在活动中注重留给孩子们自由发表想法的机会和空间，将自己定位为一个忠实的倾听者，同时鼓励小朋友大胆表达各自的看法，并有意识的关注到那些不爱表现的小朋友，鼓励他们多发言。特别是看完《用眼卫生》的视频后，教师用“你们记住了医生的哪些话”的问题，再次鼓励幼儿将自己记住的方法与同伴、老师分享，这样的做法具有一箭双雕的作用：既巩固了幼儿的用眼卫生知识，又为幼儿提供了与他人分享、交流的机会。这做法比以往教师直接总结更让幼儿受益。

由于时间关系，没有为幼儿提供“保护视力”的实践机会，这对巩固幼儿的认识有一定的影响，因此，只能作为延伸活动。另一方面，我因为考虑到幼儿的观察能力，在认识眼睛构造时，采用图片供幼儿观察，这一点为同行提出异议，认为应该从培养幼儿的观察能力做起，不必图片观察，而是充分利用条件让孩子们互相观察对方的眼睛。

中班健康教案爱运动爱健康篇五

1. 敏捷性、平衡能力发展；
2. 大肌肉群发展；

3. 身体协调性发展。

溜溜布、太空棒。

（一）热身操：

幼儿在教师的示范引导下，一起做一段律动操。

（二）主题游戏：划船出海

故事引导：今天我们要划船出海捕鱼。

游戏方式：

2. 划船进入海中间了，海浪也慢慢变大了，小朋友坐在溜溜布上，手拉着溜溜布两侧，教师手持太空棒在溜溜布两边不规则地跑动，太空棒就代表海浪来袭，小朋友要躲开太空棒（教师在左，则小朋友向右倾开）。

注意事项：

1. 小朋友紧密坐在溜溜布上，体验团队感；
2. 小朋友倾斜至一边，鼓励小朋友保持倾斜动作，再还原；
3. 倾斜时小朋友双手要抓住溜溜布，不得放开。

（三）变化游戏：捕鱼

故事引导：撒网捕鱼

游戏方式：

2、当听到“捕鱼”的口令时，教师则将溜溜布压下来，代表收网，被捕到的小朋友到队伍后方继续进入游戏。

注意事项：

1. 渔网（溜溜布）不能太短，避免小朋友穿过渔网时，因渔网太小而撞击；
2. 教师捕鱼所行进的路线，需与小朋友爬行路线相反，为了加大小朋友运动量，鼓励小朋友快速通过渔网，教师捕鱼时，移动速度减慢。

升华游戏：晒鱼干

故事引导：捕到了好多鱼，我们要晒鱼干。

游戏方式：小朋友分别站在溜溜布两边，手将溜溜布拉起。

1. 当听“大风吹”，小朋友站着抖动溜溜布，“小风吹”则蹲下抖动溜溜布；
2. “下雨了”小朋友则蹲下并把自己盖起来，不然鱼干就会被雨淋到；
3. “大太阳”时每位小朋友站在溜溜布上。

注意事项：

1. 一个指令一个动作原则，不能同时传达多种指令；
2. “大太阳”后，防止有些小朋友没有完全离开溜溜布而摔倒，接下来的指令一定要接“小风吹”。

中班健康教案爱运动爱健康篇六

一、语言区：怎样预防感冒

知道冬季是干燥、寒冷的季节，能讲述一些预防感冒的方法。

材料提供：

故事图片、医生帽、小兔头饰

操作说明：

见照片

二、生活区：我的小绵羊

- 1、练习在软物上绕线的技能。
- 2、发展幼儿双手、手眼协调能力及练习手腕力度的控制。
- 3、引导孩子乐于接受治疗。鼓励、培养小朋友不怕打针的勇敢精神。
- 4、帮助幼儿了解身体结构，对以后的成长会具有一定的帮助。

材料提供：

小绵羊图片、各色粗、细毛线

操作说明：见照片。

三、数学区：给雪人排对和画图的另一半

目标：

会按物体的某一特征排列7个物体的序列及感知物体的对称。

材料提供：

给雪人排对：雪人按照高矮、胖瘦各备6份，高矮标记、胖瘦标记、记录纸、勾线笔

画图的另一半：对称图作业单、各色蜡笔、勾线笔

操作说明：见照片。

四、科学区：天冷了怎么办

目标：

能根据生活经验从各张图片中找出御寒和保暖的方法，有初步的冬季自我保护意识和能力。

材料提供：

若干冬季取暖用品及方法的图片、若干夏季用品、记录纸、笔

五、美工区：装饰帽子、围巾、手套和装饰过冬的小动物

目标：

能大胆运用简单、变化的点、线或几何图形装饰帽子、围巾和手套，愿意尝试用新的方法，装饰过冬的动物。

装饰帽子、围巾、手套：帽子、围巾、手套

装饰过冬的小动物：若干过冬小动物(轮廓图)、蜡光纸、胶棒、剪刀

操作说明：见照片

- 1、引导幼儿能将自己的操作结果按照要求记录在记录表里；
- 3、引导幼儿创造性地进行装饰，综合使用点、线、圈。

在活动的过程中，我只是注重让孩子学习图片，掌握运动项

目，但是却没有考虑到，图片是可以活动的，可以让孩子自己先观察图片，然后动手操作，提升孩子的参与性与动手操作能力，这样课程的效果更好，避免了孩子的视觉听觉的疲劳。在与孩子的互动中，我对孩子的问答回应有所提升，比如有个孩子很兴奋地上来表演他喜欢的运动，并且大胆的说出：“我喜欢水上运动。”这个时候我可以深入挖掘：“你喜欢水上运动的哪个项目呢？”。

中班健康教案爱运动爱健康篇七

耳朵对每个人来说都非常重要，保护耳朵更是健康生活的重要保证。中班的幼儿对耳朵有了初步的认识和了解，但是对怎样保护耳朵还是比较陌生的，所以讲解怎样保护耳朵很必要。根据中班幼儿的生活经验，设计了本次活动健康《我们的耳朵》。旨在通过活动让幼儿在生活中学习一些简单而必要的自我保护方法，积累自我保护的经验。

- 1、知道耳朵的用处，会用耳朵听辨不同的声音。
- 2、懂得耳朵对人的重要性，初步了解保护耳朵的方法。
- 3、初步了解健康的小常识。
- 4、初步了解预防疾病的方法。
- 5、了解生病给身体带来的不适，学会预防生病的方法。

本课的特色主要以猜谜语、做游戏了解耳朵的重要性，以图片加深对保护耳朵的理解。

音乐磁带、录音机、小鼓、废旧的纸、一次性纸杯子、课件。

养成好习惯，注意保护耳朵的健康。

一、谜语导入

师：“左边一个3，右边一个3，中间隔座山，从来不见面，一对3本领大，各种声音听得清”。

引导孩子猜出谜底（耳朵）后，请小朋友回答问题。

幼儿：像3。

游戏：“小耳朵真有用”

师：请幼儿把眼睛闭上，看看你们能不能猜出老师在干什么？

师：放录音机、撕报纸。（引导幼儿说出老师在干什么）

师：咦，你们是怎么知道的？（幼儿回答）

幼儿回答：不知道

师：刚才你们还能猜出老师干了什么，这次为什么不知道了呢？

幼儿：耳朵捂住了，听不见了，不知道老师干什么了。

师：哦，原来是这样，因为耳朵听不见，所以猜不到，你们想知道老师刚才在干什么吗？

幼儿回答：

师：那请你们把眼睛闭上（敲鼓、拍手，让幼儿说出老师在干什么。）

师：小朋友说的很对，那我们的耳朵除了能听各种声音以外，还有什么用处呢？

幼儿回答：（戴眼镜、口罩、戴耳环）

师：请小朋友看看同伴的耳朵，你们能看到耳朵的内部吗？

幼儿回答

师：出示课件（耳朵的构造）

二、和幼儿讨论保护耳朵的办法

出示课件（游泳图片）

师：小朋友请看图片，看一看这个小朋友在干什么？

幼儿：在游泳。

师：这样做很危险，我们要在爸爸、妈妈的看护下才能下水游泳。

师：如果我们游泳的时候耳朵进水了怎么办？

幼儿：讨论

师：老师告诉大家，如果我们的左耳朵进水了，单脚侧身向左跳。如果右耳朵进水了，我们就单脚向右跳。（老师做示范动作）

出示课件（黄豆图片）

师：这是什么？

幼儿：黄豆。

师：如果老师把这颗黄豆塞进耳朵可以吗？为什么？

幼儿：不可以，塞进耳朵会听不见，

师：小朋友说的很对，我们千万不能把这些小东西塞进我们的耳朵里，那样会很危险。

出示课件（汽车喇叭图片、放鞭炮图片、打雷图片）

幼儿观察图片，遇到这种强烈的声音时应该怎么做？

师：遇到放鞭炮、汽车喇叭、打雷这种强烈的声音时，我们要张大嘴巴，捂住耳朵，以免伤害到耳朵。

出示课件（冬天图片）

师：寒冷的冬天，我们应怎样保护耳朵呢？

幼儿思考，回答。

师：天冷时，我们要戴帽子、围巾、耳罩，保护我们的耳朵不被冻伤。

师：今天我们学了保护耳朵的方法，你们以后打算怎样保护耳朵呢？

幼儿：以后说话声音小一点。不要用力擤鼻涕。不随使用硬东西掏耳朵。

师：小朋友说出来这么多保护耳朵的方法，你们肯定都会有一对健康的耳朵的。

三、连一连

师：出示课件（连线图片）

师：让幼儿观察图片，遇到下列情况应怎么办？

四、编儿歌

小朋友今天我们学了保护耳朵的办法，我们把这些办法编进儿歌吧。和老师读一读吧。

儿歌

游泳进水别害怕，左耳进水，向左跳一跳。右耳进水，向右跳一跳。

遇到强烈噪音不要怕，捂住耳朵张张嘴。北风北风呼呼吹，戴上耳罩不怕冻。

小耳朵用处大，我们都要保护它。

结束部分：

今天老师带领大家玩了好玩的游戏，你们玩得高兴吗？

幼儿：高兴。

师：今天我们认识了我们的耳朵，知道小耳朵对我们的重要性，并且还学会了怎样保护我们的耳朵。请小朋友跟老师到外边去听听，去感受一下大自然的各种声音吧。

教学反思：

活动我通过猜谜语游戏唤起幼儿的已有经验，加深幼儿对耳朵特征和功能的认识，由此引发幼儿思考该怎么保护耳朵，同时根据幼儿的交流，从中梳理形成一些幼儿自己保护耳朵的简单方法。让幼儿了解在日常的生活中，他们的一些坏习惯对耳朵造成的伤害。通过这样的活动，强烈地激发起幼儿对保护耳朵的迫切性。再借助图片引发幼儿自主分析、讨论伤害和保护耳朵的行为，通过亲身体验、观看视频、倾听等不同的方式，讲讲、议议保护耳朵的各种方法，积累经验，

帮助幼儿建立初步的自我保护意识。最后通过教师与幼儿共同创编儿歌，帮助幼儿梳理保护耳朵的方法，积累经验，使保护耳朵成为每一个幼儿自觉的意识和自觉的行动，相信通过今天的活动，孩子们都学会了应该怎样保护自己。

不足之处：

1、活动中孩子对保护耳朵的经验不够，导致在讨论时幼儿说不上来，老师说的多，幼儿表达的少一些。

2、对于“耳朵的功能”环节没有处理好，教师只是一句带过，没有针对“听声音”进行细细讲解，让孩子来存在一些疑问。所以在涉及认识身体部位的活动时，教师可以再细化一些，满足孩子的好奇心。

3、幼儿的生活经验不足，对象声词的认识不够，以至于孩子没东西可说，如果在课前对各种象声词先丰富一下，可能效果会好一点。

整个活动比较活跃，孩子兴致也很高，充分参与进来了。活动使我受益匪浅，让我认识到了自己的不足。在以后的教学中注意改进。

中班健康教案爱运动爱健康篇八

区域设置：

一、语言区：怎样预防感冒目标：

知道冬季是干燥、寒冷的季节，能讲述一些预防感冒的方法。

材料：

故事图片、医生帽、小兔头饰

操作说明：见照片

二、生活区：我的小绵羊目标：

- 1、练习在软物上绕线的技能。
- 2、发展幼儿双手、手眼协调能力及练习手腕力度的控制。

材料：

小绵羊图片、各色粗、细毛线

操作说明：见照片。

三、数学区：给雪人排对和画图的另一半目标：

会按物体的某一特征排列7个物体的序列及感知物体的对称。

材料：

给雪人排对：雪人按照高矮、胖瘦各备6份，高矮标记、胖瘦标记、记录纸、勾线笔

画图的另一半：对称图作业单、各色蜡笔、勾线笔

操作说明：见照片。

四、科学区：天冷了怎么办目标：

能根据生活经验从各张图片中找出御寒和保暖的方法，有初步的冬季自我保护意识和能力。

材料：

若干冬季取暖用品及方法的图片、若干夏季用品、记录纸、

笔

五、美工区：装饰帽子、围巾、手套和装饰过冬的小动物目标：

能大胆运用简单、变化的点、线或几何图形装饰帽子、围巾和手套，愿意尝试用新的方法，装饰过冬的动物。

材料：

装饰帽子、围巾、手套：帽子、围巾、手套

装饰过冬的小动物：若干过冬小动物（轮廓图）、蜡光纸、胶棒、剪??

操作说明：见照片

指导重点：1、引导幼儿能将自己的操作结果按照要求记录在记录表里；

3、引导幼儿创造性地进行装饰，综合使用点、线、圈。

中班健康教案爱运动爱健康篇九

1、理解本书介绍了一个爱运动的家庭中的成员各自的爱好。

2、理解图画中小老鼠的功能，展示某类运动的具体项目。

3、了解一些运动项目的名称和简单的分类。

4、通过视听讲结合的互动方式，发展连贯表述的能力。

5、愿意交流，清楚明白地表达自己的想法。

1、经验准备：从报纸和杂志上剪下关于运动项目的图片，向

家长询问这些运动项目的名称。

2、材料准备：大书《我们爱运动》、《运动员进行曲》。

3、各种运动项目的图片，运动服装和装备、器械图片。

1、播放《运动员进行曲》，幼儿随乐曲做动作。

师：这是什么曲子？你们在哪里听过？听着这首曲子，想做什么？

小结：这是《运动员进行曲》，今天我们要看的这本图书就和运动有关。

1、阅读图书封面、第一页。

（1）封面：封面上的这三个人是谁？他们拿着什么东西？他们准备去做什么？让我们一起到书中找找答案。

（2）第一页：爸爸妈妈和小姐姐都非常喜欢运动，看，他们拿着一个大大的手提包，里面装了很多东西，要为我们介绍他们喜欢的运动，我们一起来看看，他们都喜欢什么运动。

2、阅读第二页。

师：爸爸拿着的是什么？爸爸最喜欢的是什么运动？踢足球的动作是什么样子的？除了足球还有哪些球类运动？（随着幼儿的回答出示相关图片）

3、阅读第四页。

师：妈妈拿着什么？穿的是什么样的衣服？妈妈最喜欢的是什么运动？（小朋友表演游泳的动作。）

4、阅读第六页。

5、阅读第八页。

师：他们一家人在干什么？请小朋友表演跑步。（模仿竞走、跳远等动作。）

6、阅读奇数页。

（1）其实，喜欢运动的可不止小姐姐一家人，在这本书里，还有一家人也特别喜欢运动，我们一起来看看，封面上除了一家三口之外，还有谁？这本书里海藏着老鼠一家，它们也非常喜欢运动，我们一起来看看，它们都喜欢什么运动项目。

（2）第三页：这些小老鼠在做什么运动呢？这些运动具有什么共同特点呢？都有球，我们称这些运动为球类运动。

（3）第五页：这些小老鼠做了哪些动作，谁能给这些运动起一个共同的名称呢？

（4）第七页：这几只小老鼠做的是什麼运动？这些运动都叫做体操运动。

（5）第九页：这一页上有哪些运动？这些运动有一个共同的名字叫“田径”运动。

1、完整阅读图书。

师：除了这些运动项目外，你们知道哪些别的运动？可以用动作表现出来吗？

2、幼儿尝试讲述并表演。

中班健康教案爱运动爱健康篇十

1. 能从高20xx厘米处往下跳，轻轻落地，保持平衡。

2. 能勇敢，不怕困难，有听指挥，守纪律的好品质。

高20xx厘米的平衡凳三至四条，放在场地四周做“游泳池”边。

1. 开始部分

幼儿随《运动员进行曲》的音乐进入活动场地。

跟教师边念儿歌边做模仿操两遍(动作可自编)。小小运动员(上肢运动)，动作真好看(体侧运动)，跳台高又高(下蹲运动)，跳水真勇敢(跳跃运动)。

2. 基本部分

(1) 教师示范讲解动作要领：站在平衡凳上，两手前后自然摆动，身体向下稍蹲下，再充分向上伸展，往下跳。落地时前脚掌先着地，膝盖稍弯曲呈蹲状。正、侧、背示范三次。

(2) 幼儿练习，教师巡回指导，并请跳得好的幼儿做示范。

(3) 玩“跳水运动员”的游戏。

教师发出指令，幼儿从平衡凳上跳下，在平衡凳中间的“游泳池”模仿游泳的动作。当教师说：“休息一会吧！”幼儿游回“池”旁，游戏重新开始。

3. 结束部分：

游戏“冰雪融化”

幼儿在“池内”游泳的时间不宜过长。可以用高度相同的小椅子或台阶代替平衡凳。

本次活动的内容和目标都符合本班幼儿的年龄特点，重、难

点突出，幼儿的学习劲头也很足，尤其在竞赛过程中能遵守游戏的规则进行，秩序较好。但在动作讲解过程中有点乱，有点急于求成。整个活动的运动量较少，应该多给孩子运动，增加锻炼身体的热情。还可以准备些歌曲旋律，配合着进行教学。

中班健康教案爱运动爱健康篇十一

- 1 理解本书介绍了一个爱运动的家庭中的成员各自的爱好。
- 2、理解图画中小老鼠的功能：展示某类运动的具体项目。
- 3、了解一些运动项目的名称和简单的分类。
- 4、能安静地倾听别人的发言，并积极思考，体验文学活动的乐趣。
- 5、能自由发挥想像，在集体面前大胆讲述。

1、经验准备：从报纸和杂志上剪下关于运动项目的图片，向家长询问这些运动项目的名称。

2、材料准备：

- (1)、各种运动项目的图片，运动服装和装备、器械图片。
- (2)、运动员进行曲。
- (3)、制作图片所需的材料。

1、导入活动：

教师播放运动员进行曲，请幼儿跟着乐曲做动作，让幼儿体会进行曲的节奏。请幼儿坐到自己的位子上，问问幼儿这是

什么曲子，在哪里听过？听着这首曲子，想做什么？告诉幼儿这是运动员进行曲，今天要看的图书和运动有关。

2、阅读图画（初次）

阅读图书封面、第1页和偶数页。

（1）封面：封面上的这三个人是谁？他们拿着什么东西？他们准备去做什么？让我们一起到书中找找答案。

（2）第1页：爸爸妈妈和小姐姐都非常喜欢运动，看他们拿着一个大大的手提包，里面装了很多的东西，要为我们介绍他们喜欢的运动。我们一起来看一看，他们都喜欢什么运动。

（3）第2页：爸爸拿着的是什么，爸爸最喜欢的是什么运动？踢足球的动作是什么样子的？除了足球还有哪些球类运动？（随着幼儿的回答，出示相关图片，尽量选择孩子接触过的球类运动，帮助幼儿联结经验。）

（4）第4页：妈妈拿着什么？穿的是什么样的衣服？妈妈最喜欢的是什么运动？（请小朋友表演游泳的动作。）

（5）第6页：小姐姐在做什么？她在倒立，这是体操动作。我们小朋友平时怎么做操？做操和体操一样吗？（考虑到幼儿对此项目的相关经验较少，建议老师直接出示相关图片，丰富幼儿的经验，也可以播放相关影音材料。）

（6）第8页：他们一家人在干什么？请小朋友表演跑步。（教师示范竞走、跳远等动作，请小朋友模仿，并告诉小朋友这些也是比赛运动项目。）

3、图画阅读（再次）阅读封面和第1页之外的奇数页。

（1）、封面：其实，喜欢运动的可不止小姐姐这一家人，在

这本书里，还有一家也特别喜欢运动，我们一起来看看。封面上除了一家三口之外，还有谁？（引导孩子发现小老鼠。）这本书里还藏着小老鼠一家，它们也非常喜欢运动，我们一起来看看，它们都喜欢什么运动项目。

（2）、第3页：这些小老鼠在做什么运动呢？这些运动具有什么共同特点呢？都有球，我们称这些运动为球类运动。

（3）、第5页：这些小老鼠做了哪些运动，谁能给这些运动起一个共同的名字？

（4）、第7页：这几只小老鼠做的是什麼运动？这些运动都叫做体操运动。

（5）、第9页：这一页上有哪些运动？这些运动有一个共同的名字叫“田径”运动。

4、总结分享

完整地按顺序展示一遍大书，然后请幼儿讨论，小老鼠一家和人类一家，他们都喜欢什么运动？第2页和第3页、第4页和第5页、第6页和第7页、第8页和第9页分别是什么关系呢？

（只要幼儿发现每组说的是同一类运动或者后面的是对面的具体举例说明即可。）

《我们爱运动》是一个比较特殊的读本，采用了双线索、双主角、双方法的写作结构。首先，本书由两条线索，一是小朋友简述自己全家爱运动的事情，分别举出了爸爸、妈妈、我和全家喜欢的运动；同时，小老鼠的一家在为读者展示各种运动项目，也可以理解为小老鼠在帮助小朋友向读者展示这些运动项目。因此，本书也就有了双主角，小姐姐的一家和小老鼠的一家。

学习本书，即可以了解更多的运动项目，也可以鼓励幼儿亲

自尝试这些项目。例如：篮球、足球，都可以根据幼儿的水平加以改造，让幼儿亲自体验这些运动项目的进行过程，既是对孩子意志品质的锻炼，也是为孩子提供有益的健康生活的经验。在表演还节时，孩子们的兴趣都非常的高，几乎全班的小朋友都能站起来表演。不过，在活动中我应该抓住重点多让孩子们提问并且一起解决问题。因为语言课注意是发展语言表达的能力，所以应该在活动中让幼儿多提问问题，回答问题。因此，在教学中老师的语言要少点，孩子们的语言要多一些。我在今后的教学活动中会更注意这一点。

中班健康教案爱运动爱健康篇十二

- 1、能为自己做简单的周运动计划，了解多运动对身体有好处。
- 2、喜爱参加体育锻炼，养成爱运动的好习惯。
- 3、考验小朋友们的反应能力，锻炼他们的个人能力。
- 4、在活动中将幼儿可爱的一面展现出来。

1、幼儿用计划表格每人一张，教师用计划表一张。

2、户外活动器械（塑料杠铃、呼啦圈、平衡木、小推车、篮球等）。

总结预防疾病的方法，多喝水可以及时补充水分，使身体中的病菌随小便排出，多吃水果，补充维生素，多运动，可以提高身体抵抗疾病的能力，能使小朋友身体长高长结实，还能锻炼小朋友的反应能力，变得很聪明。

二、鼓励幼儿交流知道的运动方式及运动器械的玩法。

1、请幼儿说说你都做过哪些运动。

2、鼓励幼儿说出塑料杠铃、呼啦圈、平衡木等器械都可以怎样玩，还有哪些不同的玩法。

三、教师介绍自己的运动计划，引导幼儿制定自己的运动计划。

1、教师按照一周7天的'时间顺序介绍自己的运动计划，包括运动器械和运动内容。

2、引导幼儿说说自己想制定怎样的运动计划，要求幼儿计划要完整，内容包括多种器械、运动方式和在幼儿园、家中运动的不同内容。

四、幼儿开始制定自己的运动计划。

1、幼儿制定计划，教师巡回观察幼儿的完成情况，适时的给予帮助和指导。

2、引导幼儿相互展示交流自己的运动计划。

五、讨论运动时要注意的安全。

1、小朋友运动的时候要注意哪些安全？

2、在运动的时候应该怎样保护自己？

1、把幼儿制定的运动计划布置成班级的春季运动专栏。

2、阅读幼儿用书第2册第42—43页，引导幼儿说说画面中的小朋友都在做什么运动，自己喜欢什么样的运动。

活动中，我和幼儿一起细致地观察描述了身体的一些器官，根据幼儿活泼好动的性格，充分利用了幼儿的发散性思维，说出应该怎样做到从小运动。在活动最后，让幼儿在日常生活动中和家长一起去探索，进一步激起幼儿的学习兴趣。

中班健康教案爱运动爱健康篇十三

目的：

1. 尝试运用左右对称的方法进行装饰。
2. 结合动物的生活习性，为自己喜欢的动物设计新鞋。

准备：

1. 鞋样范例七张(两双相同，三只不同)，兔子、松鼠等动物玩具若干。
2. 水彩笔、记号笔、油画棒。

过程：

一、引导幼儿观察、讨论

2. 为什么只有小松鼠找到了自己的运动鞋?它的鞋上有什么记号，什么花样?
3. 小白兔只找到自己的一只萝卜图案的鞋子，请大家一起帮它找另一只鞋。
4. 讨论：为什么其余的鞋子都不是小白兔的?

二、幼儿作画，教师指导

1. 启发幼儿替自己喜爱的小动物找鞋。
2. 启发幼儿按动物的生活习性在鞋上画出相关图案。
3. 启发幼儿用左边、右边同步绘画的方式，画出左右对称的图案。

4. 及时介绍色彩鲜明、有创意的作品，引导幼儿大胆创作。

评析：

因此，当教师提出“还有许多动物因找不到鞋而不能参加运动会，请小朋友帮助他们寻找”时，幼儿关注动物朋友的情感油然而生，他们愉快地投入到了对这一故事情节的延伸创造之中。教师只有在安排符合幼儿认知特点的教育内容上下功夫，才能真正促进幼儿的发展。

中班健康教案爱运动爱健康篇十四

- 1、理解本书介绍了一个爱运动的家庭中的成员各自的爱好。
- 2、理解图画中小老鼠的功能：展示某类运动的具体项目。
- 3、了解一些运动项目的名称和简单的分类。

1、经验准备：从报纸和杂志上剪下关于运动项目的图片，向家长询问这些运动项目的名称。

2、材料准备：大书《我们爱运动》、《运动员进行曲》。

3、各种运动项目的图片，运动服装和装备、器械图片。

一、导入活动。

1、播放《运动员进行曲》，幼儿随乐曲做动作。

师：这是什么曲子？你们在哪里听过？听着这首曲子，想做什么？

小结：这是《运动员进行曲》，今天我们要看的这本图书就和运动有关。

二、阅读大书，理解画面内容。

1、阅读图书封面、第一页。

(1) 封面：封面上的这三个人是谁？他们拿着什么东西？他们准备去做什么？让我们一起到书中找找答案。

(2) 第一页：爸爸妈妈和小姐姐都非常喜欢运动，看，他们拿着一个大大的手提包，里面装了很多东西，要为我们介绍他们喜欢的运动，我们一起来看看，他们都喜欢什么运动。

2、阅读第二页。

师：爸爸拿着的是什么？爸爸最喜欢的是什么运动？踢足球的动作是什么样子的？除了足球还有哪些球类运动？（随着幼儿的回答出示相关图片）

3、阅读第四页。

师：妈妈拿着什么？穿的是什么样的衣服？妈妈最喜欢的是什么运动？（小朋友表演游泳的动作。）

4、阅读第六页。

5、阅读第八页。

师：他们一家人在干什么？请小朋友表演跑步。（模仿竞走、跳远等动作。）

6、阅读奇数页。

(1) 其实，喜欢运动的'可不止小姐姐一家人，在这本书里，还有一家人也特别喜欢运动，我们一起来看看，封面上除了一家三口之外，还有谁？这本书里海藏着老鼠一家，它们也非常喜欢运动，我们一起来看看，它们都喜欢什么运动项目。

(2) 第三页：这些小老鼠在做什么运动呢？这些运动具有什么共同特点呢？都有球，我们称这些运动为球类运动。

(3) 第五页：这些小老鼠做了哪些动作，谁能给这些运动起一个共同的名称呢？

(4) 第七页：这几只小老鼠做的是什麼运动？这些运动都叫做体操运动。

(5) 第九页：这一页上有哪些运动？这些运动有一个共同的名字叫“田径”运动。

三、完整阅读，总结分享。

1、完整阅读图书。

师：除了这些运动项目外，你们知道哪些别的运动？可以用动作表现出来吗？

2、幼儿尝试讲述并表演。

本书采用了双线索、双主角、双方法的写作结构，是一个比较特殊的读本。学习本书，既可以帮助他们了解更多的运动项目，也可以鼓励幼儿亲自尝试这些项目。在活动过程中，我引导幼儿注意观察画面内容，并尝试用完整的语句来表述，进而根据自己的生活经验向大家介绍自己所熟悉的运动项目，并请幼儿自己演示自己所说的那项运动，但由于幼儿生活经验缺乏，接触的运动项目较少，所以讲述、表演这一环节对于幼儿来说有一定难度，我会在第二课时安排幼儿观看一些运动的画面，介绍一些运动项目，使幼儿加强这方面的知识经验，从而使活动更顺利地展开。

中班健康教案爱运动爱健康篇十五

现在的孩子都是独生子女，由于家长的溺爱使他们“以自我为中心”的性格明显展露，因此，在幼儿园经常会看到小朋友之间为了一把小椅子互相争抢，自己占有玩具，不和其他小伙伴一起分享等不愉快、不友好的现象。抓住这个契机开展了本次活动《快乐心情》，萌发幼儿关心他人，愿为朋友带来快乐的情感，增强与人友好交往的意识。本次活动的重难点是让小朋友们体会高兴与伤心的不同心情，懂得要关心他人，与朋友一起分享美好的事物。让孩子通过表现不同表情娃娃所带来的不同感受，解决实际生活中遇到的小朋友之间发生的不友好现象来进行突破。

中班健康教案爱运动爱健康篇十六

- 1、能为自己做简单的周运动计划，了解多运动对身体的好处。
- 2、喜爱参加体育锻炼，养成运动的好习惯。

1、幼儿用计划表格每人一张、教师用计划表一张。

2、户外活动器械(梯子、圈、平衡木、绳、布棒等)。

谈话引出主题，激发幼儿的活动兴趣。

(1)春天是个春暖花开的季节，也是容易生病的季节，请幼儿说一说怎样避免生病？

(2)总结预防疾病的方法，多喝水可以及时补充水分，使身体中的病菌随小便排走；多吃水果，补充维生素；多运动，可以提高身体抵抗疾病的能力，能使小朋友身体长高长结实，还能锻炼小朋友的反应能力，变得很聪明。

鼓励幼儿交流知道的运动方式及运动器械的玩法。

(1) 请幼儿说说你都做过哪些运动？

(2) 鼓励幼儿说出梯子、圈、平衡木等器械都可以怎样玩，大考吧. 幼. 师网出处还有哪些不同的玩法。

教师介绍自己的运动计划，引导幼儿制定自己的运动计划。

(1) 教师按照一周7天的时间顺序介绍自己的运动计划，包括运动器械和运动内容。

(2) 引导幼儿说说自己想制定怎样的运动计划，要求幼儿计划要完整，内容包括各种器械、运动方式和在幼儿园、家中运动的不同内容。

幼儿开始制定自己的运动计划。

(1) 幼儿制定计划，要教师巡回观察幼儿的完成情况，适时地给予帮助和指导。

(2) 引导幼儿相互展示交流自己的运动计划。

讨论运动中要注意的安全。

(1) 小朋友在运动中要注意哪些安全？

(2) 在运动中应该怎样保护自己？

活动评析：

幼儿们回答问题很积极，而且不再乱喊，知道举手回答问题了。制作的计划表很适合，也很有创造力，用图形代替文字，很不错。

在活动的过程中，我只是注重让孩子学习图片，掌握运动项目，但是却没有考虑到，图片是可以活动的，可以让孩子自

已先观察图片，然后动手操作，提升孩子的参与性与动手操作能力，这样课程的效果更好，避免了孩子的视觉听觉的疲劳。在与孩子的互动中，我对孩子的问答回应有所提升，比如有个孩子很兴奋地上来表演他喜欢的运动，并且大胆的说出：“我喜欢水上运动。”这个时候我可以深入挖掘：“你喜欢水上运动的哪个项目呢？”。